

Wurst ist das neue Sitzen



Dr. Robert Nehring

Sicher haben Sie es auch gelesen: Die zur Weltgesundheitsorganisation WHO gehörende Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) hat den Verzehr von verarbeitetem Fleisch als krebserregend eingestuft. Damit kann dieser – vor allem bei größeren Mengen – zum Tod führen, genau wie das Rauchen. Ob aufgrund dieser Meldung nun weniger Artikel mit der Überschrift »Sitzen ist das neue Rauchen« erscheinen werden, ist ungewiss. Sicher ist nur, dass langes bewegungsarmes Sitzen nicht gesund ist – genauso wenig wie Rauchen und viel Wurst, Schinken oder rotes Fleisch.

Von der Gesundheit im Büro handelt das große Special in dieser Ausgabe – nicht nur wegen der in dieser Jahreszeit oft zunehmenden Krankentage in Unternehmen. Gesundheit und Ergonomie bilden noch immer ein Top-Interest-Thema für Office-Worker. Und in diesem Bereich passiert auch weiterhin sehr viel Interessantes. Darüber wollen wir Ihnen einen Überblick geben. So erfahren Sie in dieser Ausgabe unter anderem, wie ein Bürogebäude in Australien die Mitarbeiter fit hält und wie ein Unternehmen dank der Aktion »Abnehmen mit dem Chef« erfolgreich abgespeckt hat (Seiten 18–22 bzw. 26/27). Mit der Buchautorin Hannah Frey sprachen wir über besseres Essen für Bürotätige. Currywurst und Schnitzel tauchen in diesem Zusammenhang erwartungsgemäß nicht auf (Seiten 28/29). Wir stellen Ihnen ergonomische Computerperipherie und aktive Sitzmöbel vor, aber zum Beispiel auch LED-Panels, die die Luft reinigen. Und es gibt viele weitere wertvolle Tipps.

Das alles und noch viel mehr finden Sie in diesem Heft. Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre sowie bereits frohe Festtage und einen gesunden Start ins neue Jahr.

Ihr Robert Nehring
Chefredakteur
RN@OfficeABC.DE



Mind-Killer
5 große Denkfallen
Seiten 6–8

Besser essen
Snacks im Büro
Seiten 28–29

Bleibende Eindrücke
Etiketten und Etikettendrucker
Seiten 48–49



**Special:
Gesundheit**

In unserem Special geht es um Gesundheit und Ergonomie im Büro. Sie erfahren unter anderem, wie ein Bürogebäude in Australien die Mitarbeiter fit hält und wie ein Unternehmen erfolgreich abgespeckt hat.

Seiten 18–39



Telefonmarketing Erfolgreich telefonieren

Seiten 56–57



Unser Titel:

Die Firma aeris erklärt die
Notwendigkeit von mehr
Bewegung im Büro.
Seiten 24/25

fokus

Mind-Killer Die Top 5 der Denkfallen	6
» Sein zweites Gehirn « Deutschlands beste Sekretärin	10
Schwere Meetingitis Die große Alex-Umfrage 2015	14
Neuigkeiten für Office-Professionals	16

special

Gesund und munter Ein Bürogebäude als Fitmacher	19
News & Facts Rund um die Gesundheit am Arbeitsplatz	22
10 Tipps Für mehr Gesundheit	23
Zehnmal besser sitzen Die Aktiv-Stühle von aeris	24
Abnehmen mit dem Chef Ein Unternehmen hat abgespeckt	26
Statt Schnitzel Ein Gespräch über besseres Essen	28
Überlastungen erkennen Psychische Probleme bei Mitarbeitern	30
Ergonomisch & fit Mit einfachen Mitteln zu mehr Wohlbefinden	32
Gesunde Einstellung Dokumentenhalter sorgt für mehr Komfort	34
Das Licht für gesündere Luft Neue LED-Panels	36
Ergonomie - muss das sein? Fibel gibt Antwort	37
Gesundheitsförderliche Büros Studie offenbart Nachholbedarf	38

lösungen

B2B - News für Beschaffer	40
Shopping 2.0 Wer heute wie im Netz einkauft	42
Genial einfache Ordnung Ablagemanagement mit System	44
Schickes für den Tisch Außergewöhnliche Orga-Tools	46
Bleibende Eindrücke Neue Etiketten und Etikettendrucker	48
Gelungener Start Insights-X empfang in Nürnberg	50
Attraktive Adressen Kompetente Partner fürs Büro	64
Das grüne Büro Eine nachhaltige Alternative	66

karriere

Frischer Lesestoff	52
Naturnah tagen In Conference Partner Hotels	54
Tagen vor den Toren Münchens Top-Veranstaltungslocation	55
Tücken des Telefonmarketings Erfolgreicher dank Strategie	56
Locker richtig schreiben Fremdwörter und ihre Anpassung	58
Do you speak español? Die Zeitformen der Vergangenheit	60
Arbeiten, wo es schön ist Tipps für den Auslandsaufenthalt	62